



こんだてひょう



相馬市立大野小学校

2024年11月



日付	こんだてめい	加計 kcal ㎩/㎩g	脂質 g 塩分 g	おもなざいりょう					
				血やにくになる		体の調子をとどめる		力や熱のもとになる	
1 (金)	むぎ麦ごはん しろみさかないそべあ 白身魚の磯辺揚げ さつまいも汁 レタスときゅうりの塩昆布和え 牛乳	595 26.2	17.1 2.67	牛乳 みそ 豆腐	めたい かつお節 青のり	だいこん レタス にんじん ねぎ	SIGCレタス きゅうり ごぼう 塩昆布	給食用精米 片栗粉 さつまいも	おおむぎ 大豆白絞油 こんにやく
5 (火)	ごはん 韓国のり 牛乳 プルコギ 中華スープ	561 27.2	15.5 2.13	牛乳 韓国のり	ぶた肉 とり肉	えのき チンゲン菜 にんじん 干しいたけ	木耳 にんにく ねぎ しょうが もやし にら 玉ねぎ	給食用精米 三温糖 ごま	サラダ油 ごま油
6 (水)	お弁当の日								
7 (木)	鉄分アップ献立	669 32.5	22.1 2.58	牛乳	豚ひき肉	玉ねぎ	サニーレタス	パン粉	三温糖
	コッペパン りんごジャム 豆腐ハンバーグ 牛乳 ほうれん草とあさりのスープ			とりひき肉 とうふ あさり	にんじん もやし	ほうれん草 ソテーオニオン	片栗粉 ジャム	パン ナツメグ	
8 (金)	カミング30献立	623 28.5	21.2 2.05	牛乳	ぶた肉	ねぎ 生姜	干しいたけ	給食用精米	おおむぎ
	むぎ麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き キャベツとひじきのあえもの のっぺい汁			ソフトチキン とうふ かつお節	切干大根 キャベツ 人参 ひじき 玉ねぎ だいこん	さといも 片栗粉 和風ドレッシング			
11 (月)	むぎ麦ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き ごもく五目きんぴら	635 26.8	19.6 1.8	牛乳	とり肉	ごぼう	にんじん だいこん	給食用精米	おおむぎ
	カルシウムアップ献立	640 20.6	25.2 2.51	ベーコン むきえび 牛乳	真たこ ダイスチーズ	にんじん グリーンピース きゅうり コーン	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく	給食用精米 緑豆春雨 シェルマカロニ バター	マヨネーズ じゃがいも
みそラーメン 牛乳 揚げ餃子 ヨーグルト	689 28.3			21.9 3.21	ぶたひき肉 牛乳 ヨーグルト	みそ 餃子	生姜 もやし たけのこ 木耳	にら キャベツ ねぎ 人参 にんにく	強力粉 サラダ油 味噌ラーメンの素
14 (木)	食パン さといものチーズ焼き 牛乳 コンソメスープ パテチョコレート	611 21.9	22 2.33	牛乳 とり肉	ベーコン チーズ	玉ねぎ にんじん	キャベツ パセリ	さといも パン	サラダ油 チョコレート
	むぎ麦ごはん 牛乳 うめ五目納豆 豚肉と大根の煮物	594 24	21.4 1.77	牛乳 ダイスチーズ ぶた肉	納豆 糸かつお なまあげ	ねぎ キャベツ ねぎ うめ むき枝豆	ほうれん草 にんじん だいこん 生姜	給食用精米 こんにやく	おおむぎ 上白糖
18 (月)	日本型食生活献立	629 25	24 2.18	牛乳	とり肉	しょうが	キャベツ	給食用精米	おおむぎ
	むぎ麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそかけ からしあえ 大根のみそ汁			みそ 湯揚げ	かまぼこ かつお節	にんじん はくさい だいこん	もやし ねぎ からし	片栗粉 白すり胡麻 上白糖	
19 (火)	肉みそひじき丼 牛乳 キャベツのおかか和え コーンすいとん	595 24.5	16.1 2.46	豚ひき肉 牛乳 糸かつお かつお節	みそ 牛乳 鶏ひき肉 豚肉	白菜 コーン 干しいたけ 玉ねぎ もやし ひじき	クリームコーン にんじん キャベツ	サラダ油 片栗粉	三温糖 すいとん粉 給食用精米
	ちほさんぶつかつようじょうきょうちち 地場産物活用状況調査(20日～26日)								
20 (水)	ごもく五目うどん 相馬のかきあげ 牛乳 一口ゼリー	690 29.3	19.5 2.79	豚肉 かつお節 いか かまぼこ 牛乳	湯揚げ 牛乳 焼竹輪 小魚ちりめん とり肉 いか	玉ねぎ ごぼう 干しいたけ あおさ ねぎ	にんじん 小松菜	強力粉 小麦粉 ゼリー	大豆白絞油
	コッペパン ももジャム 牛乳 イタリアンスープ スパイシーチキン いかと水菜のマリネ	687 31	24.4 2.4	牛乳 ベーコン 粉チーズ	冷凍液卵 チーズ	人参 にんにく ほうれん草 きゅうり 玉ねぎ 水菜 生姜 ケチャップ	ほうれん草 力 マカロニ パン粉 フリントドレッシング チリパウダー オリーブ油	パン マカロニ	ももジャム パン粉
22 (金)	ごはん 牛乳 さばのごま照り焼き 白菜の甘酢和え 豚汁	617 27.6	19.9 2.1	牛乳 豚肉 みそ	さば とうふ かつお節	しょうが にんじん ごぼう ねぎ	はくさい だいこん	給食用精米 ごま油 上白糖 こんにやく	
	ふくしま旬の食材活用事業/そま㊦うまうま献立	559 27.5	16.4 2.72	とらふぐ 牛乳 とうふ かつお節	油揚げ ヒレカツ みそ	にんじん きゅうり だいこん ねぎ	かぶ ゆず あおさ	給食用精米	大豆白絞油
ふぐめし 牛乳 県産ヒレカツ ゆず漬 あおさのみそ汁	665 22.7			21.5 2.01	しらす干し 冷凍液卵 牛乳 ぶた肉	干しいたけ キャベツ もやし	人参 ぜんまい ねぎ ブロッコリー 白菜 コーン	サラダ油 和風ドレッシング ワンタン皮	ごま油 マヨネーズ 給食用精米
27 (水)	しおタンメン 牛乳 れんこんサラダ りんご	585 27.9	16.7 1.51	ぶた肉 あさり 牛乳	いかなると ローズハ 牛乳	レンコン きゅうり ねぎ 玉ねぎ 木耳	人参 もやし キャベツ たけのこ 水煮 生姜	強力粉 マヨネーズ ラーメンスープ	サラダ油 白いり胡麻
	ツナポテトサンド 牛乳 トマトスープスパゲティ	625 22	25.8 2.35	ツナ ウインナー 粉チーズ	牛乳	玉ねぎ きゅうり セロリ にんにく	にんじん ぶなしめじ カットトマト コーン	パン マヨネーズ スパゲティ サラダ油	じゃがいも 上白糖 デミグラスソース
29 (金)	なかよし給食	653 21.7	20.9 2.49	まめ豆チキンカレー 牛乳 グリーンサラダ 一口ももゼリー	とり肉 冷凍大豆 牛乳	きゅうり コーン 枝豆 グリーンピース レタス	パブリカ赤 人参 玉ねぎ ヤサイジュース にんにく 生姜	給食用精米 サラダ油 シーフードドレッシング	おおむぎ じゃがいも ゼリー

☆「一食の基準となる栄養所要量」は、中学生対象です。低学年・高学年では、炭水化物の量で調整しています。
 ☆食材の価格変動・品薄による入手困難等、やむを得ず献立を変更することがありますのでご了承ください。
 ☆感染症等によって休校となったため、学年によって給食実施日数が違う可能性がありますのであらかじめご了承ください。

栄養所要量 栄養価の基準	1食あたり-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
今月の平均栄養価	627	26.0	20.5	2.3

